Randonnées et promenades à partir du village de Dorres

Gîte Navarre à Dorres

D'abord, quelques conseils en vrac :

Suivre de préférence les sentiers balisés pour ne pas s'égarer. Emporter une carte IGN. Respecter les lieux privés. Prudence en période de chasse.
Au départ du village, un choix de randonnées vous est offert : GR tour du Carlit, sentiers d'Émilie, chemins en forêt vers Matta Negra etc...
La montagne s'offre à vous et vous atteindrez rapidement des points de vue magnifiques. À votre demande, le loueur vous procurera des cartes.
Voici un choix de plus de 50 idées de sorties.

Édition 2012

Table des matières

1/ Promenades à pied à partir du gîte 4
Col de Jouell 4
Chapelle de Bell-lloc. 4
Dorres, village des tailleurs de pierres: 4
Brangoly 4
Angoustrine 4
Vallée d'Angoustrine - Lac des Bouillouses 5
Nartigues par le Cami de Pont de Canal 5
Serre des Loups 5
2/ Approche en voiture, puis promenade à pied 6
À partir de Villeneuve, l'enclave espagnole de Llivia 6
Puigcerdà 6
À partir d'Osséja, route forestière vers la borne 504, panorama 6
À partir d'Osséja, la vallée de la Vanera (D30) vers Valcebollère 6
Jasse d'Andréu 7
À partir d'Err, la route vers le Puigmal, la ferme/musée Cal Mateu 7
À partir de Saillagouse, Llo, la vallée du Sègre vers le col de Finestrelle 7
Ascension - Cambre d'Aze 7
À partir d'Eyne : la vallée Botanique - 7
À partir d'Eyne : sentier archéologique 8
À partir de Mont-Louis, la route de Planès 8
Citadelle de Mont-Louis 8
À partir de Targassonne, le chaos de Targassonne 8
À partir d'Égat, promenade dans les alpages 8
À partir du col del Pam (station de ski) vers le lac des Bouillouses 9
En Capcir, les Angles, le parc animalier 9
En Capcir, grotte de Fontrabiouse 9
Route forestière vers les Aveillans 9
Lac des Bouillouses et ses variantes 9
Lac des Bouillouses - Les 3 lacs : Pradeilles, Negre, Llarg 10
Lac du Lanoux 10
Ascension - Pic Carlit 10
Les étangs du Carlit 10
À partir de Porté-Puymorens : étang de Font Vivé 10
À partir de Thuès, gorges de la Carança 11
La Seu d'Urgell - Village médiéval typique catalan – filature de laine 11

3/ Découverte des bains 11
Bains Romains de Dorres 11
Bains de Llo 11
Bains de Saint-Thomas 12
4/ Excusions pour la journée en voiture 12
Andorre – circuit en boucle - shopping 12
Journée à la mer – Côte Vermeille, Collioure, Port-Vendres 12
Journée à la mer – Anse de Paulille 12
Train Jaune – train touristique SNCF 13
Visiter Barcelone 13
Sanctuaire de Núria en Espagne 13
Castellar de N'hug 13
Os de Civis en Andorre 13
Parc Cultural de la montagna de sal 14
Pedraforca Parc naturel du Cadi-Moixero 14
Besalù 14
Abbaye de Saint-Martin-du-Canigou 14
Tautavel 14
Castelnou 14
Forteresse de Salses 15
Prieuré de Marcevol 15
Prieuré de Serrabone 15
Orgues d'Ille-sur-Têt 15
Thuir 15
Les Angles – Parc animalier 15
Villefranche-de-Conflent 15
Olot et le circuit des volcans éteints de la Garrotxa 15
5/ PASS inter-sites 16
6/ Accompagnateurs de montagne 16
7/ Conseils de sécurité et secours en montagne : 16
Numéro de secours 16
8/ Annexes 17

1/ Promenades à pied à partir du gîte

Col de Jouell

Demi-heure aller - Partir vers le haut du village en direction de l'ouest. Un chemin bien signalé, puis un sentier monte à l'ombre vers le col de Jouell. Vous laisserez rapidement à gauche le chemin qui va vers Belloc. Au col, vous pourrez choisir d'aller vers **Les Plans** (à droite) vers **Belloc** à gauche en montant, à quelques pas gauche vers **Brangoli** en descendant. **(Annexe 1)**

Chapelle de Bell-lloc.

Une heure aller - Départ comme pour le col de Jouell. Après environ 500 m de marche, prendre le chemin à gauche (signalé) et suivre les marques. Il est préférable de choisir ce côté pour monter à Belloc. On peut aussi dépasser ce chemin et prendre au col de Jouell à gauche le chemin de « la conduite ». Depuis la chapelle (1688 m) descente directe en suivant les marques, ou bien prendre le chemin carrossable qui rallonge sensiblement mais qui vous fait profiter tout du long d'une vue panoramique. Couvent du XIII^{e} siècle. jusqu'à la révolution, les Servites s'y installèrent après les Trinitaires partis découragés par des conditions de vie trop dures sur ce mamelon exposé à tous les vents.**(Annexe 1)**

La chapelle de Belloc

Dorres, village des tailleurs de pierres:

Visite du vieux village des tailleurs de pierre et de sa Maison du Granit. Un circuit (plan à la Mairie) permet de parcourir le village à la recherche des maisons des anciens tailleurs de pierre.

Brangoly

Une bonne demi-journée ou journée avec casse-croûte - Depuis le col de Jouell, faire quelques pas vers la gauche pour trouver le sentier balisé qui descend vers Brangoly. Sortir du village de Brangoly en continuant la route. Le dolmen est à gauche au bout d'un chemin d'accès aux champs. Le dolmen n'est pas visible de la route, mais il est à quelques mètres et facile à trouver. Continuez votre promenade vers les autres villages : **Béna** (qui abrite les chercheurs Xavier et Anne Sallantin http://xavier.sallantin.pagesperso-orange.fr/321sallanin.html, animateurs de l'œuvre de Béna) et **Fanes**. **(Annexe 1)**

Angoustrine

Demi-journée – Monter dans le haut de ce village perché pour voir l'église romane Saint-André, du XII^{e} siècle. Elle se dresse au milieu du cimetière. Au milieu des tombes, on peut voir un cippe romain. Dans l'abside on peut distinguer une fresque du XIII^{e} siècle représentant la Cène (clé de l'église à l'épicerie). On peut continuer cette promenade en remontant

le chemin qui part vers la montagne et découvrir les aménagements en terrasses des champs. Points de vue. **(Annexe 2)**

Vallée d'Angoustrine - Lac des Bouillouses

Journée complète avec casse croûte - Par la vallée d'Angoustrine. Suivre le torrent jusqu'en haut de la vallée, poursuivre dans la même direction, on aperçoit bientôt l'impressionnant mur en granit du barrage des Bouillouses. Au barrage : hôtel des Bones Hores (café, terrasse). À partir du barrage, sentier vers le pic Carlit (2921 m). **(Annexe 3)**

Nartigues par le Cami de Pont de Canal

Demi-journée, ou journée, *en aller-retour ou en boucle par Angoustrine*. En entrant dans le village, vous remarquerez une rue qui part sur la droite. Cette rue devient ensuite un chemin agréable en sous-bois. Après un passage canadien (passage double avec rouleaux métalliques contre le passage du bétail) guettez un départ de sentier marqué par une large dalle plate de granite qui permet de franchir le ruisseau vers la Deveze de Sicart. Prendre le chemin qui monte en forêt vers l'abri de Nartigues. Vos efforts seront récompensés par le panorama en arrivant sur un replat où on rassemble le bétail (enclos en bois). Là vous trouverez un chemin. Il descend vers Angoustrine et il monte vers Tres Fonts, pour tout dire dans les alpages. C'est également de ce côté que la belle forêt de Matte Nègre (forêt noire en catalan à cause de la couleur des pins) recèle les meilleurs cèpes de la Cerdagne. **(Annexe 4)**

Le GR10 passe par Dorres

Serre des Loups

Journée – À partir des HLM en granit, monter sur la crête (ancienne moraine latérale de l'Angoustrine). On peut aussi aller se garer au parking de la chapelle Saint-Martin, dans la vallée d'Angoustrine; monter alors par le sentier des chasseurs, qui monte à la Font dels Llops. Continuer à monter le chemin, jusqu'à la source de Tres Fonts (bonne fontaine), puis remonter vers l'ouest. Serre des Loups, puis pic de Mollet. Descendre par paliers abrupts ("les Graus") vers Dorres par son N.W. Autre possibilité pour cette zone : se garer au Mas Franco, qu'on atteint par Enveitg, et remonter le torrent par le sentier.

2/ Approche en voiture, puis promenade à pied

À partir de Villeneuve, l'enclave espagnole de Llivia

Vue de Llivia, enclave espagnole en France

Demi-journée, ou journée avec déjeuner au restaurant - Laisser la voiture à Villeneuve, à côté du pont en bas du village. Poursuivre à pied un chemin exposé au soleil, qui devient un sentier (appuyer vers la gauche) en direction de l'enclave espagnole de Llivia. À Llivia, parcourir les rues médiévales, visiter l'église si elle est ouverte, passer à l'office du tourisme et voir si le musée voisin est enfin ouvert : c'est la plus vieille pharmacie d'Europe (faire un rapprochement avec la vallée botanique d'Eyne). Dégustez un bon 4 heures (ou un five o'clock pour les retardataires) à la pâtisserie Gil dans la rue principale. Elle propose des spécialités aussi locales que gourmandes. Magasins : chaussures, souvenirs, boucheries-charcuteries, restaurant « Cal Coffa » (il y en a d'autres, mais mon choix, c'est celui-là). En direction d'Estavar, mais par la carrière au nord, on peut tenter de trouver le chemin qui mène à deux sources d'abord sulfureuse puis ferrugineuse. C'est un joli sentier en forêt le long d'un ruisseau en direction de Targassonne. On peut y marcher le temps qu'on veut. Historique : se reporter au chapitre « Traité des Pyrénées » du mode d'emploi du gîte. Ce territoire espagnol de moins de 13 km^2 enclavé dans le territoire français fait partie de la province de Gérone et de la comarque de Basse-Cerdagne. **(Annexe 5)**

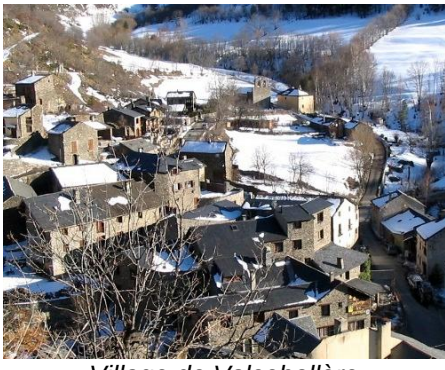
Puigcerdà

Shopping - Coquette ville espagnole à 8 km du gîte, avec son lac, son **marché le dimanche matin**, ses boutiques, ses restaurants.

À partir d'Osséja, route forestière vers la borne 504, panorama

Borne frontière n° 504

Demi-journée, par temps très clair - À 2205 m d'altitude, la borne 504 est sur la crête, frontière franco-espagnole qui est marquée par des bornes depuis l'Atlantique jusqu'à la méditerranée (voir Traité des Pyrénées).
On peut se promener le long de la crête, plate et herbue (Pla de la Saline) pour profiter d'un panorama à 360° et admirer un vaste paysage de montagnes. **(Annexe 6)**


Village de Valcebollère

À partir d'Osséja, la vallée de la Vanera (D30) vers Valcebollère

Demi-journée, ou journée complète avec pique-nique ou déjeuner à l'auberge. Roulez jusqu'à Valcebollère : authentique

village cerdan où le temps s'est arrêté. Musée de l'abeille et du miel. L'ancienne carrière maintenant abandonnée a longtemps produit les ardoises qui couvrent encore un grand nombre de toits de la Cerdagne. Auberge « Les Écureuils » Tel : 04 68 04 52 03 : restaurant ou crêperie pour goûter. Chemins forestiers et de randonnée, location de chevaux pour randonnée équestre, sentier des contrebandiers. **(Annexe 7)**

Jasse d'Andréu

Journée - Garer la voiture à Palau-de-Cerdagne. GRP "Ronde de Cerdagne" vers Vilallobent traverser la frontière, puis suivre le GR11. Longue montée jusqu'au col Marcer à 2000m où l'on repasse en France. On coupe l'ancien chemin royal de Puigcerda à Barcelone à la borne 501. Redescendre vers la jasse de l'Orri d'Andreu où vous trouverez une bonne fontaine. Couper (SW puis NW) vers la jasse de Palau (autre fontaine) où l'on rattrape l'ancien chemin royal, qu'on descend jusqu'à Palau.

À partir d'Err, la route vers le Puigmal, la ferme/musée Cal Mateu

Demi-journée, ou journée complète. On peut emprunter cette route, monter à travers la forêt puis laisser la voiture à proximité d'une cabane/refuge de berger. Promenades sur les sentiers de la forêt. Champignons en saison. Aires de pique-nique. Points de vue sur le plateau, de quoi passer une belle journée dans la nature sans se perdre. À Sainte-Léocadie, les enfants prendront plaisir à visiter la ferme/musée Cal Mateu et son jardin potager (animaux de la ferme en saison). Évocation de l'histoire de la Cerdagne et de son passé agricole. **(Annexe 8)**

À partir de Saillagouse, Llo, la vallée du Sègre vers le col de Finestrelle

Demi-journée - ou plus - Laisser la voiture à proximité des bains de Llo et remonter la route dans les gorges du Sègre en direction du col de Finestrelle (via ferrata à l'entrée des gorges). La route suit le Sègre jusqu'au mas Patiras. L'asphalte est remplacé par un chemin de montagne puis par un sentier qui monte vers le col de Finestrelle. Depuis la crête qui fait frontière, on peut descendre côté sud vers le sanctuaire de Núria en Espagne. C'est un lieu de pèlerinage perdu dans la montagne, très réputé en Catalogne (dans ce cas, prévoir une étape à Núria). On atteint aussi Núria par la route, côté espagnol, de la manière suivante : Tunnel du Cadí (péage 12 € environ) vers Ripoll, puis à Ribes de Freser prendre le train à crémaillère. **(Annexe 9)**

Cambre d'Aze

Ascension - Cambre d'Aze

Journée 9 h - 1000 m de dénivelé. Départ du Pla du Cambre d'Aze - Arrivée au sommet à 2703 m. Il n'y a pas de balisage, suivre les pistes de ski. Une rando sportive, pour un point de vue magistral sur la Cerdagne. (Annexe 10)

À partir d'Eyne : la vallée Botanique -

Journée de 6 h à 8 h - : Balises jaunes jusqu'à l'Orri de Baix puis cairns. Arrivée au Col de Núria à 2683 m, frontière avec l'Espagne. La descente vers Núria sur le

versant espagnol est réservé aux grands marcheurs. Possibilités d'hébergement en refuge à l'auberge de jeunesse, tél :00.34. 934 83 83 63
Domaine naturel exceptionnel, la réserve naturelle d'Eyne est mondialement reconnu pour la richesse et la diversité de sa flore qui est étudiée depuis le XVII^{e} siècle. **(Annexe 9)**

Vallée botanique d'Eyne

À partir d'Eyne : sentier archéologique

Demi-journée **-** Visite organisée : renseignements à la Maison d'Eyne. Menhir, pont mégalithique, dolmen, voie romaine, route royale, canal d'arrosage.
(Annexe 10)

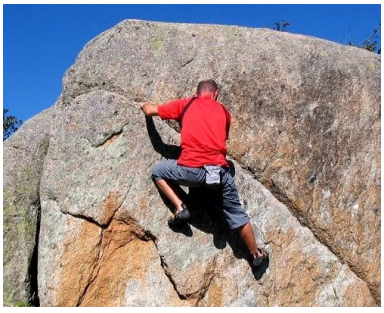
À partir de Mont-Louis, la route de Planès

Dolmen d'Eyne

Demi-journée **–** La route d'accès serpente vers la montagne. Visiter la curieuse église de Planès (clé au gîte rural). On peut acheter du fromage de brebis à la bergerie en face de l'église. Option sentier très sportif, très pentu vers les bains de Saint-Thomas (compter un large temps supplémentaire). Sentiers dans la forêt. Vue sur le Conflent. **(Annexe 11)**

Citadelle de Mont-Louis

Demi-journée **–** La cité fortifiée par Vauban la plus haute de France (1600 m), est depuis plus de 320 ans, une place-forte militaire occupée par l'Armée. La citadelle renferme un élément d'architecture unique et original : le Puits des Forçats. Avec son immense roue elle permet l'alimentation en eau de la garnison. La visite guidée du puits raconte l'histoire de la place-forte et de sa construction. Elle donne l'occasion de pénétrer dans l'enceinte militaire sinon fermée au public. Tél : 04 68 04 21 97. Admirer la vue depuis les remparts, visiter le four solaire (démonstrations, boutique). Tél : 04 68 04 14 89.



À partir de Targassonne, le chaos de Targassonne

Demi-journée **–** Avant le village de Targassonne, dans un virage de la route, plusieurs voitures sont souvent garées sur le bord des champs. À cet endroit, on peut voir de gros rochers qui dépassent de la forêt de noisetiers. Ces gros blocs offrent un choix de difficultés croissantes pour les grimpeurs. Ils sont internationalement connus. **(Annexe 2)**

À partir d'Égat, promenade dans les alpages

Journée **-** Facile, en alpages. Aller chercher dans le haut du village (lotissement les Bergeries) un chemin qui monte en forêt. Après quelques minutes de marche, prendre un chemin de transhumance sur la droite (en direction de l'est) pour rejoindre le lycée climatique de Font-Romeu. **(Annexe 3)**

À partir du col del Pam (station de ski) vers le lac des Bouillouses

Barrage des Bouillouses

Journée, aller-retour - Balisage jaune. Magnifique itinéraire en sous-bois. Retrouver le GR10 pour se rendre à travers la forêt par sentiers et chemins au lac de Pradeilles puis aux Bouillouses. En option : faire au passage un crochet par l'étang Negre puis l'étang Llarg. **(Annexe 12, 13)**

En Capcir, les Angles, le parc animalier

Demi-journée – Les animaux sauvages des Pyrénées et des pays nordiques dans leur élément montagnard naturel. Tél : 04 68 04 17 20.

En Capcir, grotte de Fontrabiouse

Demi-journée – Par une journée caniculaire ou glaciale ou trop pluvieuse visitez donc la grotte de Fontrabiouse. La température intérieure constante est de 6 °C. Vous la trouverez dans le Capcir à côté de Formiguères. De multiples concrétions et cristaux, agrémentent un circuit d'une heure sous terre accessible à tous : stalactites, stalagmites, draperies, fistuleuses, colonnes, cristaux, bouquets d'aragonite d'une blancheur étincelante... Ouvert toute l'année. Tél : 04 68 26 14 22. Revenus à l'air libre, vous ferez peut-être à proximité le tour du lac de Puyvalador.

Route forestière vers les Aveillans

Demi-journée – Un peu après Pyrénées 2000 (Superbolquère) vers Mont-Louis, laisser la voiture sur un parking à gauche de la route (repère : cabane en bois). Une route forestière part du parking vers le pla des Aveillans. C'est une belle promenade facile en forêt sur une route forestière pour rejoindre les berges de la rivière La Têt. Pistes de ski de fond en hiver. **(Annexe 13)**

Lac des Bouillouses

Lac des Bouillouses et ses variantes

Journée - En été, l'accès jusqu'au lac des Bouillouses est réglementé. Les infos sont sur le lien : www.cg66.fr. En hiver, seuls les 6 premiers kilomètres de route sont déneigés. L'accès au lac se fait à pied ou en raquettes, selon les conditions. En hiver, l'accès est possible par les télésièges de La Calme. Continuer en raquettes ou en ski de fond pendant 2 kilomètres sur le pla des Bonnes Hores jusqu'au pied du barrage.

En été, depuis le barrage, de nombreux itinéraires de randonnées vous permettent de partir à la découverte du site : boucle des étangs du Carlit (2 h 30 ou 5 h par la variante 12 lacs) , boucle de la Pradella (1 h 30) , Les étangs des Esquits (2 h) , Boucle du lac d'Aude (4 h).
Pour les enfants un parcours d'orientation est composé de 14 balises et d'une carte.

Ce parcours permettra aux familles de partir à la découverte du site. Renseignements et topo gratuit au point info du barrage. **(Annexe 13)**

Lac des Bouillouses - Les 3 lacs : Pradeilles, Negre, Llarg

Demi-journée, 3 h. Balises jaunes - Sentier d'Émilie. Départ 1 km avant les Bouillouses. Le départ est signalé depuis la route, avant le barrage. La boucle ne comporte pas de gros dénivelé. Balade très agréable, et familiale. **(Annexe 12)**

Lac du Lanoux

Journée - 5 à 6 h aller retour. Départ du Barrage du Passet - Arrivée : Etang du Lanoux. Pour monter, préférez le chemin des ingénieurs taillé dans le roc. Il offre de belles perspectives sur la vallée. **(Annexe 14 et 15)**

Ascension - Pic Carlit

Le Carlit, 2921 m

Journée complète, départ à 6 h de l'hôtel des Bones Hores - 6 à 8 h aller/retour pour 1000 m de dénivelé. Partir du barrage des Bouillouses. Le Pic du Carlit est le sommet le plus haut des Pyrénées-Orientales (2921 m). Suivre les balises jaunes jusqu'au lac Soubiran puis les marques rouges. Le Carlit domine le lac du Lanoux à l'ouest et les Bouillouses à l'est, panorama à 360° sur la chaîne des Pyrénées et la Méditerranée. On aperçoit l'enchaînement des 12 petits étangs qui versent les uns dans les autres, paradis pour les pêcheurs. On peut rentrer par le GR7 puis par le versant ouest en direction du Lanoux. Cette option demande une organisation de récupération du côté de Porté-Puymorens. **(Annexe 14)**

Les étangs du Carlit

Journée - 5 h, Balises jaunes. Départ : Hôtel des Bones Hores, prendre le sentier vers le sommet du Carlit. Au fur et à mesure de la montée découvrez les étangs Negre, Viver, Comasse, Sec, Vallell, Dugues, Castella, Trebens, Sobirans. Retour par Vallell, Long, Llat, descendre le ruisseau, traverser l'étendue pastorale (alt : 2100m) en direction de la Serra de les Ribes (mamelon à droite) puis obliquer à gauche et descendre droit sur le télésiège. **(Annexe 14)**

À partir de Porté-Puymorens : étang de Font Vivé

Demi-journée, 45 min aller. Prendre le sentier d'Émilie à partir du début du lac du Passet jusqu'à l'Étang de Font Vive. Il existe d'autre itinéraires pas très bien marqués mais magnifiques. Vous pourrez peut-être surprendre quelques mouflons. **(Annexe 15)**

À partir de Thuès, gorges de la Carança

Journée - 1 h 30 ou beaucoup plus selon l'option choisie. Départ du sentier par une corniche acrobatique taillée dans la roche. Pour traverser la rivière on emprunte tout à tour passerelles, et ponts de singe. Plusieurs parcours sont possibles. Option 2 jours avec une étape au refuge du Ras de Carança (1800 m) attention on ne peut pas réserver. Accessible avec le Train Jaune. **(Annexe 16)**

La Seu d'Urgell - Village médiéval typique catalan – filature de laine

Le village d'Arsèguel

Demi-journée - **Arsèguel** (route vers la Seu d'Urgell) est un vieux village restauré dans les Pyrénées espagnoles. Les maisons en pierres, souvent d'origine médiévale, sont ornées de balcons en bois. Les toits sont couverts de tuiles canal. La filature de laine se trouve à la sortie du pont avant de monter dans le village. Elle fonctionne à la force hydraulique avec la rivière Sègre. Cette bâtisse de 1902 est restée « dans son jus ». Une entreprise familiale fait visiter les machines datées de 1850. Sur ces machines on file la laine qui sert ensuite à fabriquer des objets à acheter sur place : chaussettes, capes.
Un festival d'accordéon a lieu le dernier week-end de juillet. Le soir et jusque tard dans la nuit il rassemble les accordéonistes. Ils viennent de la montagne et des villages alentours pour jouer des mélodies traditionnelles du monde entier. Sentiers de randonnées dans le cadre magique des falaises abruptes de la **sierra del Cadi**.
Dans la même direction, continuez jusqu'à la ville médiévale de **la Se**u, capitale de la comarque de l'Alt Urgell. Elle se blottit au pied de la cathédrale Sainte-Marie bâtie en 1175. Sa visite est recommandée. Belles rues avec arcades et vieilles demeures. **La Seu d'Urgell** est le siège du diocèse d'Urgell. Son évêque est Co-prince d'Andorre avec le Président de la République française.

3/ Découverte des bains

Bains Romains de Dorres

Demi-journée - À 400 m du gîte, suivre la pente jusqu'aux Bains. Bassins en plein air alimentés en eau thermale à 39 °C. Après un effort physique prolongé, un bain d'une heure dans l'eau thermale de Dorres fera disparaître les courbatures des sportifs. Au retour d'une marche en montagne, l'eau de la source thermale redonnera la forme olympique aux randonneurs. Des habitués des bains, qui ne sont pas des curistes au sens médical habituel, viennent soigner leurs douleurs osseuses. L'eau est réputée pour ses vertus apaisantes.

Bains de Llo

Demi-journée - À côté de Saillagouse, à l'entrée des gorges du Ségre. Trois bains extérieurs et un bain intérieur sont alimentés par une eau sulfureuse chauffée à 34 °C ou 36 °C. Les bains sont agrémentés par un jacuzzi, des cascades vivifiantes, un

hammam, une sauna. Des jets sous l'eau massent le dos et les jambes, des canons à eau pétrissent gentiment les épaules.

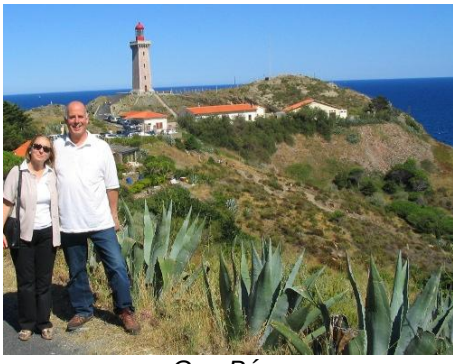
Bains de Saint-Thomas

Demi-journée **–** À 30 min de route (N116) l'eau thermale de Saint-Thomas est classée parmi les plus chaudes de type Pyrénéen (58 °C). Elle est sulfurée, bicarbonatée, riche en fluor, en silice totale et en oligoéléments. Son plancton thermal la rend légère et douce pour la peau. L'eau a une action antalgique sur les douleurs musculaires et articulaires. Elle est également antiallergique et cicatrisante. La température varie selon les exigences climatiques de 34 °C à 38 °C. La profondeur maximale des bains est de 1,20 m.

4/ Excusions pour la journée en voiture

Andorre – circuit en boucle - shopping

Journée **–** Partir par l'Espagne. À Puigcerda une fois passé sous le pont du chemin de fer, prendre au rond-point la direction « La Seu D'Urgell », « Andorra ». Le supermarché Leclerc « La Trobada » se trouve à deux kilomètres après la frontière de l'Andorre, à gauche. C'est une version andorrane avec des prix andorrans ! Puis continuer vers Andorre-la-Vieille. Le grand magasin « Pyrénées » est au centre-ville. Shopping détaxé dans les rues commerçantes. Continuer à traverser la principauté en suivant la route jusqu'au Pas de la Case, puis rentrer par le col du Puymorens. Un beau parcours en boucle jalonné de beaux points de vue. C'est une suggestion pour une première prise de contact avec l'Andorre. En effet l'Andorre offre une montagne sauvage à découvrir. **(Annexe 17)**



Cap Béar

Journée à la mer – Côte Vermeille, Collioure, Port-Vendres

Journée **–** Descendre la N116, sortir de l'autoroute à Ille-sur-Têt. Au centre du village, prendre la direction de Thuir et d'Elne. Après Elne rejoindre l'autoroute vers Port-Vendres. Sortir à « Collioure par la corniche ». Visiter Collioure (difficultés pour se garer en saison touristique) Ensuite à Port-Vendres jeter un coup d'œil sur le port et se rendre au Cap Béar : étroite route en corniche, site remarquable, sentier des douaniers le long de la falaise. À l'entrée de Banyuls, baignade à la plage des Elmes (parking, plage sympa). À Banyuls : visite de caves et dégustation, musée/maison de Maillol dans les vignes. Points de vue sur la mer depuis les hauteurs de Banyuls. Tour de la Madeloc. Sentiers de randonnée. **(Annexe 18)**

Journée à la mer – Anse de Paulille

Journée **–** Variante du chapitre précédent « Journée à la mer » Paulille est signalée avant d'arriver à Banyuls. Laisser la voiture sur le parking aménagé pour la visite de Paulille. Rejoindre en 3 min à pied l'ancien site industriel. Musée, plage, sentier des douaniers vers le Cap Béar. **(Annexe 18)**

Le Train Jaune

Train Jaune – train touristique SNCF

Journée – Rejoindre en voiture la gare de la Cabanasse à côté de Mont-Louis. Prendre un billet jusqu'au terminus : Villefranche-de-Conflent, la citadelle fortifiée par Vauban. Cette partie du parcours du Train Jaune est la plus spectaculaire. Visiter par la même occasion le Fort Libéria qui domine la citadelle. On y monte à pied ou en Range Rover. Redescendre à temps pour prendre le bus vers 16 h 30 pour retrouver la voiture à Mont-Louis. **(Annexe 19)**

Visiter Barcelone

Journée (*ou plus !)* **-** Départ 6 h 30 à la gare de Puigcerdà (laissez-y la voiture ou faites-vous déposer), 3 h de train, 16 € aller-retour, mais ne prendre que le billet aller, prendre le billet retour à Barcelone à cause des portillons automatiques. Ticket de métro 1 jour : 5 €, retour le soir à 15 h 00, 17 h 00 ou 19 h 00 (arrivée Puigcerdà 22 h 00). Train très confortable et qui arrive en plein centre ville. Musées, plage, restaurants, monuments, magasins, marchés, parcs. À voir à Barcelone : parc de Güell (Gaudi), labyrinthe d'Horta, Sagrada Familia, Pédréra, Ramblas, Barceloneta (plage, port et restaurants fruits de mer), quartier ancien (cathédrale, etc...), Montjuic, téléphérique, zoo, marchés couverts, quartier populaire de Gracia, Plaça Catalunya (magasins el Corte Inglés, FNAC). Ne pas oublier sa carte d'identité (contrôles police dans le train parfois).

Sanctuaire de Núria en Espagne

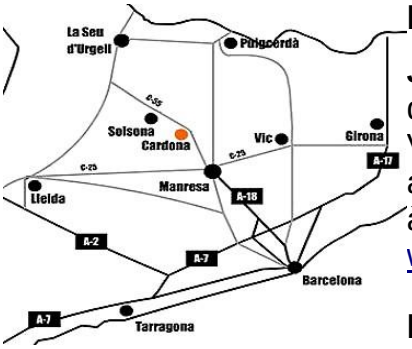
On atteint Núria par le côté espagnol de la manière suivante : Tunnel du Cadí (péage 12 €) vers Ripoll, puis à Ribes de Freser prendre le train à crémaillère.

Castellar de N'hug

Curieux village espagnol aux allures médiévales, perché sur une colline. Il offre de nombreux itinéraires de randonnées. Très touristique le village propose des spécialités : charcuteries, croissants géants etc.... Partir vers Bourg-Madame, Puigcerda, direction La Molina, dépasser La Molina, prendre une route à droite vers Castellar de N'Hug. On peut choisir de rentrer par La Pobla de Lillet, Berga, Baga et le tunnel de Cadi.

Os de Civis en Andorre

Peu après le passage de la frontière (en venant de la Seu d'Urgell), prendre à gauche à un rond-point. Au bout d'une petite route étroite, vous trouverez ce vieux village andorran célèbre pour son trafic de contrebande avec l'Espagne. La frontière est toute proche de ce village discrètement perdu au fin fond de la montagne. Aujourd'hui, des restaurants proposent des spécialités aux montagnards et aux touristes au solide appétit.



Parc Cultural de la montagna de sal

Journée - C'est à Cardona en Espagne, après le tunnel du Cadi, direction Manresa, Cardona.
Visite des anciennes galeries des Mines de sel des années 30. Prévoir un casse-croûte. Restaurant adresse à trouver ?
www.salcardona.com

Pedraforca Parc naturel du Cadi-Moixero

Journée - Passer le tunnel du Cadi (péage 12 €), dépasser Baga et tourner à droite vers Figols et Vallcebre. (empreintes de pas de dinosaures dans le calcaire d'une ancienne carrière de lignite) continuer la route forestière, continuer ensuite en direction de la Seu d'Urgell. De là, faire un crochet par l'Andorre ou prendre la direction de Puigcerda pour rentrer. Tout au long d'une route sinueuse et en bon état, découvrez la Pedraforca ainsi que des paysages de montagne d'une beauté sauvage.

Besalù

Avant d'être administrée par le comte de Barcelone, la Cerdagne dépendait du comte de Besalù jusqu'en 1111 avec Bernat III. Cette précision n'est pas inutile pour s'imprégner de l'ambiance des ruelles qui offrent un bel exemple d'**architecture médiévale** catalane.

Pont médiéval de Besalú

L'**abbaye bénédictine** fondée en 977 est dédiée à Saint Pierre de Besalú. Les restes de la **synagogue** et d'un bain rituel de purification du XII^{e} siècle (mikvé) sont visibles près du fleuve Fluvià. Ils témoignent de la présence dans la ville d'une communauté juive importante jusqu'au début du XV^{e} siècle. On trouvera également quelques maisons de **style art nouveau**. Vous passerez sous la tour du XI^{e} siècle du **Pont Médiéval** pour entrer dans le **Parc naturel de la zone volcanique de La Garrotxa**.

Abbaye de Saint-Martin-du-Canigou

L'arrivée à l'abbaye récompense une montée pédestre d'environ une demi-heure sur un bon chemin. On peut la visiter dans son site mythique. Son histoire est liée à celle de la Cerdagne. À proximité de Prades sa visite est à combiner avec celle de Villefranche-de-Conflent pour une journée bien remplie. Tél : 04 68 96 15 35.

Tautavel

Journée - Centre Européen de la Préhistoire (www.tautavel.com).
Tél : 04 68 29 07 76. Un musée très complet, richement doté. Un prétexte pour faire une très belle excursion en voiture.

Castelnou

Village médiéval situé entre Ille-sur-Têt et Thuir. Il est construit sur un piton et dominé par un château. Il fut la capitale de la vicomté du Vallespir. Il est classé parmi les

"plus beaux villages de France". On peut faire un crochet sur la route pour le visiter en venant de Collioure par exemple.

Forteresse de Salses

En faisant route vers Narbonne, pas loin au nord de Perpignan, cette œuvre militaire espagnole mérite d'être visitée pour son architecture spécifique et pour son histoire. Visites guidées. Tél : 04 68 38 60 13 (www.monuments-nationaux.fr)

Prieuré de Marcevol

Un monument roman à visiter de l'extérieur. Il est situé sur un plateau dominant de 500 m la vallée de la Têt. Vue magnifique et panoramique sur la chaîne des montagnes et sur le Canigou en particulier. Une promenade qui peut se compléter en s'enfonçant plus avant dans un paysage sauvage et très vallonné. (www.prieure-de-marcevol.fr).

Prieuré de Serrabone

Après Prades, on trouvera non loin sur la droite de la N116 la route bien signalée qui permet d'atteindre le prieuré. Cette petite route qui paraît interminable serpente dans une forêt de chênes verts. La nature est sauvage à souhait. Le prieuré se visite ainsi que son jardin. Le site est impressionnant de mystère. Tél : 04 68 84 09 30

Orgues d'Ille-sur-Têt

Curiosité géologique. La visite donne l'occasion de faire une balade instructive. Pour les passionnés d'art baroque, faire un crochet en ville pour visiter le petit musée de l'hospice d'Ille.

Thuir

Caves de Byrrh avec dégustation en fin de visite. Belle architecture industrielle signée Gustave Eiffel.

Les Angles – Parc animalier

Les animaux sauvages des Pyrénées et des pays nordiques dans leur élément montagnard naturel. Tél : 04 68 04 17 20.

Villefranche-de-Conflent

Journée **-** Un village aux allures militaires serti à l'intérieur d'une muraille impressionnante, œuvre de Vauban classée par l'UNESCO. A l'intérieur de ces fortifications, dans ses étroites ruelles, s'est développé une activité artisanale et commerciale pittoresque.
Tél : 04 68 96 22 96. On visitera également le Fort Liberia qui domine la citadelle. Retour possible à Villefranche par l'escalier aux mille marches.

Olot et le circuit des volcans éteints de la Garrotxa

Ville des artistes. Avec plus de 30 000 habitants Olot est la capitale de la Garrotxa. Le centre ancien comprend de nombreux parcs et monuments. Visiter le parc des volcans.

5/ PASS inter-sites

Un PASS inter-sites à retirer lors d'une première visite permet de bénéficier ensuite de réductions dans 44 sites patrimoniaux du département.

6/ Accompagnateurs de montagne

- - Trans Pyr66 : Cédric et Philippe vous proposent des randonnées créées pour vous (06.11.87.85.12 - 06.88.65.13.26)
- - Aventurine Rando : Marc et Annie vous entraînent dans des balades découvertes très variées (06.16.23.38.01 - 06.14.31.79.72)

7/ Conseils de sécurité et secours en montagne :

Il est fortement recommandé, pour les pratiquants de la montagne de connaître les moyens de secours et surtout les moyens de prévenir. Il est tout aussi indispensable de connaître, avant de partir, un certain nombre de règles de sécurité y compris pour la pratique de la randonnée en montagne. La gratuité des secours n'est pas systématique dans tous les pays. Si vous sortez du territoire français ou si vous évoluez en zone frontalière, une assurance couvrant les secours et frais de recherche s'impose. Si vous allez à l'étranger (et même en zones frontalières), prévoyez une assurance rapatriement (la FFME en propose une avec sa licence/ assurance).

Numéro de secours

PGHM – 04 68 04 51 03 (4, Av. Dr Cunac – 66437 Osséja) ou 112

1/ Étudiez votre itinéraire. Prenez conseil auprès des organismes compétents sur les conditions locales. Étudier un itinéraire suppose que l'on soit capable de lire et interpréter une carte et un topo mais aussi d'interpréter les divers risques objectifs et subjectifs potentiels.
2/ Choisissez un parcours à votre niveau. Sachez mesurer vos capacités physiques et techniques.
3/ Ayez un équipement adapté et apprenez à vous en servir. Munissez-vous d'une trousse de premiers secours.
La trousse de secours : (Compresses de préférence stériles + bétadine + Bandes élastiques collantes + Une paire de petits ciseaux bout mousse (ou un cutter) quoiqu'un excellent couteau fera l'affaire + Sutures cutanées adhésives+ Pansements hydrocolloïds pour soin des plaies en milieu humide (plusieurs épaisseurs) + Des gants vinyl ou latex
On peut encore simplifier en n'emportant que des compresses, de la bétadine, de l'élastoplaste et un bon couteau. Il conviendra de rajouter une couverture de "survie", une lampe, et en milieu hivernal, le trio ARVA, pelle et sonde.
4/ La Météo vous aide dans le choix de votre projet. Le temps change vite en montagne. Partez informé. Même si la météo n'est qu'une information prévisionnelle fournie à partir d'éléments dont la science n'est pas exacte, un homme (ou une femme) prévenu en vaut deux.
5/ Prévenez quelqu'un de votre itinéraire et de l'heure approximative de retour.
6/ N'hésitez pas à faire appel à un professionnel, pour vous conseiller ou vous guider.

7/ Tenez compte du balisage et de la signalisation existants.
Les balisages peuvent être effacés avec le temps ou les cairns (repères en pierres) démolis ou trop nombreux qui ne veulent plus rien dire. L'existence d'un balisage n'est donc pas la garantie de la facilité. Savoir lire et interpréter une carte et un topo-guide est sûrement plus efficace tout en sachant bien observer et juger le terrain.
8/ Sachez faire demi-tour ! En cas de difficultés ou de changement des conditions atmosphériques.
9/ Assistance : Témoin d'un accident, réagissez efficacement pour protéger, alerter, secourir. Vous n'êtes pas médecin. Votre rôle doit se limiter à mettre le blessé en sécurité si nécessaire, savoir donner l'alerte (Où ? Quand ? Comment ?) et secourir. Votre rôle doit néanmoins en attendant les secours, se limiter à emballer la blessure, réchauffer, rassurer et d'établir une fiche d'alerte permettant d'aider les secouristes. Gardez votre sang froid. Pas de panique. Un accident pourrait en occasionner un autre.

8/ Annexes

Ce livret est consultable sur place, dans le gîte. L’édition du gîte est complété par une série de 19 extraits de cartes qui permettent de localiser les promenades.